

GRATIN DE SARRASIN AUX LÉGUMES DE POT AU FEU

Vendredi 10 Avril 2020

Un bon moyen pour finir des restes :

Gratin de sarrasin aux légumes de pot au feu pour 2 personnes et 9sp vert □ -6spl bleu□ -3spv violet □ par part

*-3 tranches de jambon de dinde **

*-200 g de pâtes fusilli sarrasin cuites **

*-120 g de carottes de pot au feu **

*-100g de poireau de pot au feu **

*-100 g de navet de pot au feu **

*-100 g de chou blanc de pot au feu **

*-1 œuf moyen **

-100 g de crème à 4%

-30 g de gruyère râpé allégé

-sel poivre blanc

Préchauffer le four 180° (th 6)

Dans un grand plat à gratin ou deux petits, déposer les pâtes mélangées aux légumes cuits de pot au feu : carottes en rondelles, poireaux, chou blanc et navet en lanières

Mixer le jambon de dinde et le répartir sur le mélange pâtes légumes



Fouetter la crème avec l'œuf. Assaisonner : sel poivre et verser dans les plats à gratin

Saupoudrer de gruyère râpé



Enfourner 20 minutes, le dessus du gratin doit être doré

Servir aussitôt



*Les pâtes 100% sarrasin (0spv violet ☐)
se trouvent sans problème dans les magasins bio.*

*C'est un plat copieux, très rassasiant tout en faisant un
plein de légumes*

*Pour le repas du soir : gratin de sarrasin aux
légumes de pot au feu (9sp vert ☐ -6spl bleu☐-3spv violet☐)
-1 yaourt 0% (2sp vert ☐ -0spl bleu☐-0spv violet☐).*

Total : 11 sp vert ☐- 6spl bleu☐ -3spv violet ☐

Très bonne journée à toutes et tous et soyez prudents

*Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou
light.fr*

Tous droits réservés